



広報 おまえがき

掲載レシピ



2020年2月号

“御前崎をたべよう！”



冷やしても
おいしい！

芽キャベツのアンチョビマヨ和え

材料(2人分)

芽キャベツ……………8個
塩……………小さじ1
バター……………小さじ1
アンチョビ……………1枚
◆練マスタード…小さじ1/2
◆マヨネーズ……………小さじ2

- 1 鍋に熱湯、塩、バターを入れ、芽キャベツを7分くらいゆでる。
- 2 ボウルにアンチョビを入れ、つぶしながら、◆の材料を加え混ぜ合わせる。
- 3 粗熱をとった芽キャベツを2で和える。

★芽キャベツはビタミンCが豊富！
キャベツの4倍、みかんの5倍♪

▶ 1人分 = 85kcal

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉